

# READAPTACIÓN DE LESIONES MUSCULARES EN EL DEPORTE



**SKU:** PD1258

**Horas:** 35

## OBJETIVOS

### Objetivo General

- Comprender los factores claves que pueden ocasionar una lesión recidiva y ser capaz de planificar una acción para reducir la aparición.

### Objetivos Específicos

- Identificar qué es una lesión deportiva y que consecuencias acarrea a los clubes o entidades deportivas.
- Comprender las bases anatómicas y las funciones de la musculatura del complejo isquiosural.
- Identificar las diferentes fases dentro de un ciclo de carrera y analizar la implicación de la musculatura adyacente a la cadera y rodilla.
- Analizar que prueba de diagnóstico es la más adecuada para realizar una valoración a un deportista lesionado.
- Clasificar según el modelo propuesto las lesiones musculares, en concreto las del complejo isquiosural.
- Identificar los mecanismos lesionales del complejo isquiosural.
- Distinguir los factores de riesgo de esta lesión y la relación con su red de determinantes.
- Comprender el modelo de red de determinantes propuesto por Bittercourt.
- Comprender la implicación de los factores de riesgo expuestos en la lesión del complejo isquiosural.
- Comprender la ultraestructura muscular y la transmisión de fuerzas que se produce.
- Conocer y comprender los procesos de biología celular en la reparación muscular, y la función de las células satélites.
  
- Comprender los procesos que ocurren después de una lesión muscular y los objetivos que deben conseguir para optimizar los procesos.
- Ser capaz de identificar la fase en la que se encuentra el futbolista y plantear los objetivos para esa fase.
- Ser capaz de aplicar criterios objetivos para progresar de fase en la readaptación.
- Ser capaz de comprender los procesos que ocurren después de una lesión muscular y los

objetivos que deben conseguir para optimizar los procesos.

- Identificar qué cambios conlleva el que haya ocurrido una lesión musculotendinosa.
- Entender por qué pueden ocurrir las recidivas.
- Identificar y aplicar un plan para reducir la tasa de aparición de esas posibles recidivas.

## DIRIGIDO A

## COMPETENCIAS

## CONTENIDO

### **Unidad 1: Valoración inicial de la lesión muscular.**

1. Definición lesión muscular.
2. Bases anatómicas y biomecánicas de la musculatura isquiosural.
3. Diagnóstico.
4. Clasificación de la lesión muscular.

Cuestionario de Autoevaluación UA 01

Actividad de Evaluación UA 01

### **Unidad 2: Conocimiento y valoración del entorno de la lesión.**

1. Mecanismos lesionales.
2. Factores de riesgo en el deporte.
  - o La lesión previa y el control motor.
  - o Los niveles de la fuerza y la fatiga.
  - o La longitud de los fascículos y el calendario congestionado.

Cuestionario de Autoevaluación UA 02

Actividad de Evaluación UA 02

### **Unidad 3: Procesos de recuperación biológica de una lesión muscular.**

1. Transmisión de fuerzas y la ultraestructura del músculo.
2. Biología celular de la lesión muscular.
  - o Fase degenerativa.
  - o Fase inflamatoria.
  - o Fase regenerativa.
  - o Fase fibrótica.

Cuestionario de Autoevaluación UA 03

Actividad de Evaluación UA 03

#### **Unidad 4: Readaptación de una lesión muscular en el bíceps femoral en fútbol.**

1. Razonamiento e introducción al caso.

2. Fase 1: Fase inicial.

o Elección de ejercicios.

o Propuesta actuación.

o Criterios de progresión.

3. Fase 2: Carga progresiva.

o Propuesta actuación.

o Criterios de progresión.

4. Fase 3: Acciones de alta intensidad.

o Propuesta actuación.

o Criterios de progresión.

5. Fase 4: Return to play / performance.

o Propuesta actuación.

o Criterios de progresión.

Cuestionario de Autoevaluación UA 04

Actividad de Evaluación UA 04

#### **Unidad 5: Después del return to play, ¿y ahora qué?**

1. La lesión recidiva.

2. ¿Por qué ocurre una recidiva?

3. Cómo actuar después de la vuelta a la competición del deportista lesionado.

o Valoraciones neuromusculares y plan de actuación.

Cuestionario de Autoevaluación UA 05

Actividad de Evaluación UA 05